PARENTS

Repères éducatifs

réagir

écouter

soutenir

aider

prévenir

agir

Réactim



GUIDE DE PRÉVENTION DES ADDICTIONS

Tabac, alcool, drogues

Préface

Etre parents, un métier impossible entend-on dire souvent. Peut-être, mais une fonction naturelle, sinon l'humanité aurait cessé depuis longtemps. D'ailleurs ceux qui le disent accompagnent leurs propos d'un sourire entendu qui sous-entend le contraire comme s'ils se lançaient un défi ou tentaient de conjurer le sort.
Etre parents est une chance, une des plus importantes de la vie puisque c'est la vie qui se transmet. Une chance certes inégalement répartie, et un risque, comme toujours avec la vie. Les êtres humains ont le pouvoir, limité mais réel, de protéger ou d'abîmer cette chance. C'est plutôt une chance de naître aujourd'hui en France, aussi bien quant aux chances de survie que quant à la qualité de vie. Mais aux potentialités nouvelles d'ouverture, de choix, de liberté et de réalisation de soi qu'offre l'évolution de la société correspondent aussi des risques nouveaux.

Comment aider nos enfants à s'épanouir et à ne pas gâcher leurs potentialités ? Comment prévenir la tentation de chercher à exister, à s'affirmer et à se différencier en prenant des risques excessifs en s'abîmant au lieu de se mettre en valeur ? C'est à ces questions que tout parent se pose un jour que s'efforcent de répondre les auteurs de ce guide.
Ils le font d'une façon claire et précise, pleine de bon sens, sans éviter les questions qui dérangent mais sans provocation. C'est à mon avis une réussite due à leur action auprès des jeunes en difficulté mais aussi à leurs qualités humaines. Les parents mais aussi tous ceux qui ont une fonction éducative y trouveront des raisons de savoir être vigilants à bon escient tout en restant eux-mêmes c'est-à-dire en faisant en sorte que l'inquiétude ne prenne pas le dessus sur la confiance en eux comme en leurs enfants et sur le plaisir du partage de la vie quotidienne.

Philippe JEAMMET
Professeur de Pedo-psychiatrie à l'université de Paris V. Ancien chef du service de psychiatrie des adolescents et des jeunes adultes à l'institut Mutualiste Montsouris-Jourdan (Paris).



Introduction

Chers adultes, chers parents,

Nous rencontrons tous les jours, dans le cadre de nos professions, des jeunes en difficulté !
Cette difficulté se traduit parfois par la prise de produits psychoactifs, potentiellement dangereux, licites ou illicites et/ou par des comportements à risques.
Nous souhaitons par ce petit livret vous aider en tant que parents, mais aussi en tant qu'adultes dans notre société. Vous aider en ouvrant la réflexion sur le jeune lui-même sans se focaliser sur ses conduites.
Comprendre ces conduites est essentiel, amener le jeune à s'en défaire aussi.
Mais le plus important n'est-il pas de comprendre pourquoi ces conduites sont plus fréquentes à cet âge si particulier de l'adolescence ? De chercher à les prévenir ? De trouver comment nous conduire, nous adultes, face à nos jeunes ?
Face aux jeunes en difficulté en particulier, mais aussi face aux jeunes en général.
Ces interrogations nous paraissent l'essentiel d'une prévention globale.

Ces quelques pages ont trois objectifs très ambitieux :

1- Vous aider, vous, adultes et parents, à accompagner au mieux les jeunes quand il existe des conduites à risques.

2- Vous aider à mieux connaître, et donc à ne pas craindre, certaines réactions déroutantes mais habituelles et bien repérées, liées à l'adolescence.

3- Et tout simplement, mais c'est le plus ambitieux, vous aider à mieux connaître les jeunes en général, communiquer naturellement au travers de générations parfois si différentes.

L'adolescence : "petits enfants, petits soucis. Grands enfants, grands tourments !!"

L'adolescence :

Jusqu'alors votre vie de parent se déroulait plutôt sereinement. Mais voilà que peu à peu votre enfant bougonne, claque les portes, ne range plus sa chambre, grogne parce qu'il n'y a rien de bon dans le réfrigérateur…
Le grand chambardement entre dans votre maison ! Votre enfant devient un adolescent.
Cette étape de croissance constitue une période de changement ayant un début et une fin (il est bon de se le rappeler).
Le caractère transitoire de l'adolescence permet de vous rassurer. Soyez patients, l'équilibre doit revenir.






A l'adolescence, d'importantes transformations physiques, psychologiques et émotionnelles s'opèrent . C'est le début des relations affectives et sexuelles. Ce corps en transformation est souvent difficile à accepter car il n'est jamais comme on l'aurait souhaité (souvent trop ou pas assez...). Dans la tête aussi des changements s'opèrent avec l'envie de plaire, la peur de ne pas être à la hauteur. Les changements inévitables de cette période peuvent se produire de manière harmonieuse, sans que la "crise de l'adolescence" ne l'affecte trop. C'est ce qui se passe pour la majorité des adolescents. A l'opposé, certains adolescents peuvent vivre cette période comme une crise intense et ne pas se gêner pour la partager avec tout leur entourage. Votre jeune, à cette période, cherche à trouver un équilibre, un mieux-être. Par contre, les stratégies et les chemins qu'il utilise peuvent être éprouvants pour lui-même et pour son entourage. Ses repères d'enfants disparaissent. Il doit s'en trouver de nouveaux. Il a souvent besoin de casser ses modèles anciens pour se construire en tant qu'individu à part entière.

Devenir quelqu'un

Pour parvenir à l'âge adulte, l'adolescent doit réaliser de nombreuses tâches, il doit notamment apprendre :

- A accepter un corps nouveau, à s'y habituer et à l'apprécier en même temps,
- A apprendre à vivre avec de nouvelles émotions et pulsions et à les reconnaître
- A se faire accepter des autres adolescents, à s'affirmer face à eux, à se débrouiller avec la pression du groupe,
- A développer son jugement personnel,
- A dire ce qu'il pense,
- A faire usage de sa liberté nouvelle,
- A chercher le sens de son existence, à se fixer des buts, à s'interroger sur ce qu'il veut faire, à devenir autonome,
- A vivre en dehors de la toute puissance qu'il ressentait enfant au sein de sa famille.

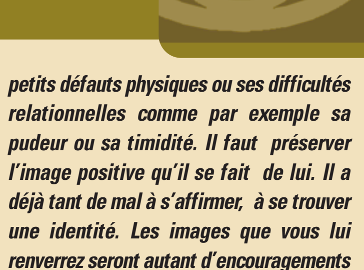
Il découvre :

- Que les désirs des autres sont différents des siens,
- Qu'il existe des règles et des limites,
- Que la vie existe et doit se construire au-delà du champ familial.

L'adolescence est donc le temps de l'expérimentation. On cherche à goûter à tout et c'est d'autant plus intéressant d'expérimenter que c'est interdit. C'est la période pour argumenter, défier et même s'opposer à ceux qui ont pour tâche d'encadrer et de structurer.
Face à cette mutation le jeune aura besoin de trouver à ses côtés des adultes solides, capables de dialoguer avec lui, de savoir dire non au bon moment et de résister à ses exigences. Fixer des limites, des glissières de sécurité le rassurera. Pas si simple….
En explorant ses limites, l'adolescent peut jouer avec des comportements de transgressions ou de prises de risques. Il a alors besoin de deux points d'appuis principaux : les pairs - ses amis- qui ont une fonction de réassurance, de supports, de groupes d'expérience, les adultes en qui il a besoin de puiser des références et des valeurs, et dont il a besoin d'être vu pour se sentir exister, se valoriser ou se faire rappeler les limites.



Quelle attitude adopter d'une manière générale ?



Les fréquents changements d'humeur de l'adolescent sont difficiles à vivre pour l'entourage. Ne vous laissez pas impressionner et n'enfourchez pas immédiatement vos grands principes. Vous n'êtes pas personnellement mis en cause, pas plus que votre autorité parentale n'est remise en question : c'est votre enfant qui est en prise avec lui-même. Quoiqu'il en soit, votre avis est capital pour lui. Il s'y opposera souvent mais il en a besoin pour se construire lui-même en s'écartant momentanément de vous. Ne réagissez donc pas brusquement. Rappelez-vous que vous représentez l'autorité, que vous êtes ses parents, ses guides. N'acceptez pas qu'il vous manque de respect, mais acceptez qu'il ait une opinion différente de la vôtre. Amenez le débat sans provoquer la colère. Parce que vous possédez bien plus d'expérience que lui, essayez de privilégier la détente. Il est important de différencier la conduite de l'adolescent et l'adolescent lui-même. L'adolescent a besoin d'être aimé, écouté, respecté, responsabilisé. Il est important de ne pas l'humilier, d'éviter les railleries pour écorcher ses petits défauts physiques ou ses difficultés relationnelles comme par exemple sa pudeur ou sa timidité. Il faut préserver l'image positive qu'il se fait de lui. Il a déjà tant de mal à s'affirmer, à se trouver une identité. Les images que vous lui renverrez seront autant d'encouragements et de points de repères à partir desquels il pourra évoluer d'une manière équilibrée.

"L'adolescence ne laisse un bon souvenir qu'aux adultes ayant mauvaise mémoire."
François Truffaut





En pratique, comment faire ?

Dites-lui, ou mieux, montrez-lui que tout ce qu'il peut vous dire vous intéresse.

- Profitez d'évènements familiaux ou même extérieurs, de certaines émissions de télévision regardées ensemble pour lui demander son opinion, les critiques qu'il aurait à faire…
- Tout en veillant à ne pas lui enlever ses illusions ou ses utopies, n'hésitez pas à donner votre point de vue, sans l'imposer, mais en l'expliquant. Même s'il ne vous le dit pas, il y réfléchira.
- Accueillez de temps à autre ses copains ; écoutez-les ; ils parlent souvent plus facilement devant les parents d'un camarade que devant les leurs.
- Dans votre relation avec lui, mettez toujours en avant votre affection et votre désir de le voir heureux.
- Ne jugez pas, cela peut bloquer la communication.
- Ne parlez pas en son nom, dites "je" pour exprimer ce que vous ressentez.
- N'interprétez pas ce qu'il vous dit mais amenez-le à s'exprimer lui-même.
- Même s'il prend ses distances, montrez-lui que vous êtes là quand il en a besoin et qu'il peut compter sur vous.

"Si vous voulez rendre vos enfants meilleurs, donnez leur l'occasion d'entendre tout le bien que vous en dites à autrui."

Haim Ginott

Le triptyque des parents : les clés de la relation avec nos enfants sont en nous et chaque parent détient les siennes. Nous proposons quelques pistes, mais elles ne seront rien sans votre propre créativité.

Donner : du temps (écoute), de l'affection, de la confiance.

Ordonner : poser des limites, aider à aller plus loin quand ils doutent.

Accepter : les accepter tels qu'ils sont et sortir de l'illusion de l'enfant idéal.



Les attitudes, plus précisément…

Fixer des limites



Qu'il s'agisse d'heures de sorties, de sécurité, de comportements, fixer des limites et des interdits à un ado est essentiel pour lui permettre de se construire et de se situer. L'adolescent a d'autant plus besoin de limites qu'il ne connaît pas encore les siennes. Il les cherche à tâtons en se mettant parfois dans des situations délicates, sinon dangereuses. Sachez poser des limites claires tout en étant à son écoute. Il respectera d'autant plus les limites qu'il en comprendra le sens.

Savoir dire "non"

La tentation est souvent grande de céder aux demandes harcelantes des enfants. On évite ainsi que les relations ne deviennent trop tendues. Pourtant, savoir dire non est fondamental. Amener le jeune à mesurer ses exigences, à y renoncer le cas échéant, c'est le rendre apte à accepter les règles sociales, c'est le préparer à vivre avec les autres, à savoir affronter les frustrations et les obstacles. Le "non" à bon escient constitue un garde-fou qui a pour fonction d'éviter les débordements et les prises de risques inconsidérées.

Négocier et responsabiliser

Dire "non" doit laisser la place au dialogue, c'est-à-dire à la possibilité de négocier, de faire un pas vers l'autre. Lorsqu'un conflit survient, il est préférable d'éviter d'asseoir son autorité sur un rapport de force. Ecouter votre enfant, ses arguments sont parfois déroutants mais ce sont les siens à ce moment précis. Le comprendre ne signifie pas que vous cédez. Vous pouvez le comprendre et l'aider en étant en parfait désaccord avec ce qu'il vous dit. Vous pouvez respecter ce qu'il ressent tout en exprimant votre désaccord avec ses propos.



Faire confiance

Avoir confiance, c'est aider votre enfant à développer sa confiance en lui-même. Il faut donc accepter l'idée qu'il fasse ses expériences ; qu'il forge ses propres opinions, qu'il connaisse des échecs et qu'il apprenne à en tirer les conclusions. Lui faire confiance est primordial, c'est donner au jeune une responsabilisation à son niveau, lui donner une valeur (et c'est çà, sa quête d'adolescent, trouver et se prouver sa propre valeur). Il a eu une note médiocre, une heure de colle, un averto : commentez ensemble l'acte, critiquez les faits mais montrez-lui que vous savez qu'il représente autre chose que cet acte. Que vous avez confiance en lui pour ne pas s'enfermer dans ces comportements.

Dialoguer

Le dialogue ne se décrète pas. Il s'instaure dans un climat de confiance et de respect. Dialoguer, c'est d'abord écouter, laisser la possibilité d'exprimer ses préoccupations, ses sentiments. Dans les moments de crise, le dialogue est difficile à établir. Il serait plus opportun de le différer, d'attendre que les esprits se soient calmés. Discutez, parlez pour trouver un terrain d'accord. A l'âge de l'adolescence, c'est le moyen de suivre votre enfant dans son évolution, de le comprendre et donc de rester suffisamment proche de lui pour l'aider. Cela va peut-être vous paraître déroutant, mais un des meilleurs moyens de communiquer est souvent de savoir faire des réponses courtes qui répondent au questionnement du jeune et surtout de savoir se taire pour favoriser sa parole. L'écouter et ouvrir son questionnement. Favoriser sa parole, sans juger, sans discours moralisateurs tout en restant fidèle à vos opinions.

Les comportements à risques

La frontière entre comportements anodins et comportements à risques est parfois bien mince dans la mesure où l'adolescence est l'âge des expériences et des défis. La consommation fréquente, excessive ou non, de tabac, d'alcool et de drogues fait partie des conduites à risques. Les adolescents n'en ignorent pas les dangers mais ne vont pas pour autant chercher à se modérer. Ils s'expriment aussi par des actions dangereuses. Certaines d'ailleurs ne sont pas considérées comme telles par les jeunes : rouler en scooter sans casque, franchir délibérément un feu rouge, pratiquer un sport sans précaution ni modération, prendre des paris absurdes où le danger n'a pas été évalué… La curiosité, le désir de s'affranchir, le goût pour la transgression, incitent l'adolescent à adopter des comportements par mimétisme ou à tout essayer.



Mon enfant fume du tabac

C'est généralement avec les copains que l'adolescent grille sa première cigarette. C'est une sorte de rite de passage de l'enfance à l'adolescence, avec l'impression qu'on fait un pas en direction du monde adulte. Bien qu'informés sur les risques encourus, les jeunes ne résistent pas à la tentation. Pour quelles raisons ? Parce qu'à cet âge là, on ne se projette pas dans l'avenir. L'adolescent se sent invulnérable et inoxydable. De plus, refuser la clope serait se ridiculiser, ne pas être dans le coup.



A ÉVITER

- *Commencer par la question directe "Pourquoi ?" qui risque de fermer le dialogue car elle amène directement à la cause ou à la faute.*
- *Le ridiculiser ou dramatiser quand il fume.*
- *En cas de tentative d'arrêt, exacerber sa mauvaise humeur,*
- *Lui payer ses cigarettes.*

PRÉFERER

- *Poser calmement la question "fumer, c'est quoi pour toi ?" pour ouvrir le dialogue.*
- *Valoriser l'image du non-fumeur (insister sur la notion de liberté).*
- *L'aider à trouver une réelle motivation pour qu'il cesse de fumer.*
- *Faire avec lui le calcul de l'argent qu'il pourrait économiser pour s'offrir autre chose.*
- *L'inciter à s'adonner à un sport.*

Malgré la fréquence de ce comportement, il faut savoir que 2/3 des jeunes de 15 à 19 ans ont déjà essayé ou souhaitent arrêter de fumer. Ils ont du mal à l'exprimer car ils se sentent en échec et dévalorisés de cet essai raté.

Vous pouvez les aider en valorisant leur démarche et en leur faisant réaliser que cette dépendance est un piège, une perte de liberté, où la volonté ne suffit pas toujours. Et qu'ils sont la cible du marketing et soumis à différentes pressions incitant à la consommation.

Mon enfant est rentré ivre

Toujours à la recherche de sensations nouvelles, l'adolescent voudra s'essayer aux alcools et découvrir l'euphorie qui peut l'aider à surmonter la timidité, la peur ou d'autres inhibitions. Ignorant ses limites, il expérimentera l'état d'ivresse. Un tel épisode, s'il survient, ne doit être ni banalisé, ni dramatisé. Une ivresse chez un adolescent est toujours à prendre en compte. Dès qu'il aura retrouvé ses esprits, et vous votre calme, tâchez d'ouvrir le dialogue : qu'a-t-il bu ? Qu'est-ce que boire pour lui ? Dans quelles conditions ? Avec qui ? S'agissait-il d'un jeu, de la crainte de se démarquer des copains ? C'est le moment d'aborder avec lui les risques qu'il a pu prendre : a-t-il conduit dans cet état ou a-t-il pris place auprès d'un conducteur qui avait bu ? Les plus grands dangers de l'alcool pour les jeunes sont ces ivresses occasionnelles qui peuvent avoir des conséquences graves : l'accident de la route, le rapport sexuel non protégé, le coma éthylique. Des notions simples peuvent être abordées avec lui sur la diffusion de l'alcool dans le sang. Ce dernier monte très vite et redescend très lentement . Une accumulation rapide risque d'aboutir à un endormissement profond pouvant aller jusqu'au coma éthylique qui est l'équivalent d'une overdose pour l'alcool. Ce coma peut être mortel. Sans dramatiser à l'excès il est important que ce produit ne soit pas banalisé et considéré comme un produit sans risque parce qu'on a le sentiment de mieux le connaître. Il existe d'autres idées fausses véhiculées au sujet de l'alcool qu'il est important de rectifier auprès des jeunes.
L'alcool réchauffe = Faux (l'alcool provoque au contraire une hypothermie qui peut être grave).
L'alcool rend fort = Faux (l'alcool a un effet anesthésiant et diminue la force musculaire).
L'alcool désaltère = Faux (l'alcool au contraire déshydrate et renforce le besoin de boire).
Ces quelques exemples peuvent vous aider à « corriger » certaines idées reçues et ouvrir le dialogue sur ce sujet.

A ÉVITER

- Fermer les yeux et banaliser sa consommation.
- Dramatiser une expérience occasionnelle.
- Lui apprendre à boire trop jeune.
- Consommer avec lui.
- Le laisser partir « en fête » sans savoir où, ni avec qui.

PRÉFERER

- Fixer la limite d'âge de la consommation. (L'âge légal, qui est aujourd'hui fixé à 18 ans, peut être un repère à utiliser.)
- Lors de soirées entre adolescents préférez aller le chercher afin de limiter sa consommation.
- Lui apprendre à dire "non".
- Lui faire prendre conscience des dangers encourus.
- Le rendre attentif à sa santé en général.
- Connaître le nom de ses amis et de ses compagnons de fête.

Sur la notion de la fête en général, il est important que cette dernière ne soit pas un espace « hors vie » d'où on exclut les parents et sa vie en général. En tant que parents vous devez vous intéresser à la fête de vos jeunes. Sans être intrusifs, un minimum de présence ou de préparation commune peut aider à ne pas les laisser sans repères et sans limites face aux autres et aux produits quelqu'ils soient.

Mon enfant fume du cannabis



Le cannabis est une drogue très populaire auprès des jeunes. De même que pour la "cuite" une première expérimentation ne fait pas du jeune "curieux" un toxicomane. Il convient toutefois de ne pas banaliser, encore moins d'encourager la consommation de ce produit. La jolie image du cannabis inoffensive est fausse, en lui-même ce produit (aussi naturel soit-il) est très toxique. La vigilance est donc de rigueur. Les sollicitations viennent de l'extérieur et toutes les ruses sont utilisées pour cacher aux parents les expériences de ce type. Osez parler avec votre adolescent ou ses copains de tout ce qui concerne la drogue, sans critiques intempestives ou jugements définitifs. Préparez vos réponses afin d'argumenter leurs propos : "c'est pas toxique, c'est moins dangereux que le tabac, on sait contrôler, etc…" Il ne faut pas négliger le phénomène de mode qui consiste, pour les jeunes, à être dans le coup. Comme pour l'alcool, la meilleure des préventions est sans conteste d'apprendre à ses enfants à résister à la pression du groupe, à savoir dire non. De même, il est préférable de recommander l'absence de consommation sans s'enfermer dans un discours qui aurait pour effet d'interdire tout dialogue.
Certains types de consommation doivent alerter rapidement : consommation solitaire, consommation quotidienne (même minime), consommation avec pipe à eau ou « bang » (voir glossaire) qui dénote une recherche de « défonce». Veiller à ne jamais être complice dans le fait de rendre ce produit sympathique. Si le discours des jeunes est trop « bienveillant » par rapport au produit, essayez d'orienter le dialogue sur les mauvaises expériences sous produits dont ils ont connaissance. Ils entendront eux mêmes, de leur propre voix, les risques du cannabis, cela peut aider à une prise de conscience.

A ÉVITER

- Fermer les yeux et banaliser sa consommation
- Dramatiser une expérimentation ponctuelle
- Ne plus voir le jeune qu'au travers du produit
- Consommer avec lui (à bannir +++)
- Leur donner trop d'argent de poche

PRÉFERER

- Rappeler que la consommation de cannabis est illicite en France (voir p. 21 & 22 réglementation)
- Lui apprendre à dire NON
- Lui faire prendre conscience des dangers encourus (Infraction de la Loi, fréquentation des réseaux de distribution illégaux, effets du produit avec possibilité de mauvaises réactions « bad trip») (voir tableau p. 20)
- Le rendre attentif à sa santé en général.

Les différents signes d'alerte :

C'est lorsqu'ils deviennent répétitifs et se conjuguent que ses comportements doivent nous interpeller.

> Atteinte de son propre corps :
- Percing,
- Tatouages,
- Automutilation.

> "Clignotants" scolaires :
- Résultats en baisse ou surinvestissement scolaire,
- Retard systématique ou avance systématique,
- Absentéisme,
- Indiscipline,
- Transgression du règlement.

> Troubles sociaux :
- Difficultés relationnelles,
- Abandon ou diminution des, pratiques extra - scolaires
- Isolement, repli sur soi,
- Changement d'amis,
- Violence,
- Fugue.

> Troubles du comportement :
- Dépression,
- Agitation,
- Instabilité,
- Sautes d'humeur,
- Mutisme.

> Plaintes corporelles :
- Maux de ventre,
- Maux de tête,
- Fatigue.

> Consommation de produits psychoactifs :
- L' adolescent peut émettre des appels, des SOS (par exemple un tube de colle qui traîne dans la chambre, un mégot de haschich dans le cendrier, le sujet de la drogue abordé dans une rédaction).
- Changement d'amis,
- Violence,
- Fugue.

« Il est important d'avoir une idée de l'attitude du jeune dans tous ses lieux de vie. En cas d'inquiétude ne pas hésiter à croiser votre regard avec celui des adultes le côtoyant ailleurs : cantine, sport, activité musicales ou autres, enseignants, maisons de quartier s'il en fréquente etc...
Collecter ces renseignements, croiser les différents regards peuvent vous aider, vous rassurer ou vous guider dans l'aide que l'on peut apporter au jeune.

Ces signes apparents, s'ils sont le témoignage d'une fragilité, servent de protection voire de "réputation". L'adolescent établit une identité provisoire sans laquelle il se sent encore plus vulnérable. Même si cela n'a pas de caractère systématique, les hommes se manifesteraient plutôt par des caractères comportementaux (agitation, coups…) tandis que les filles auront davantage de plaintes corporelles (maux de tête, de ventre…)

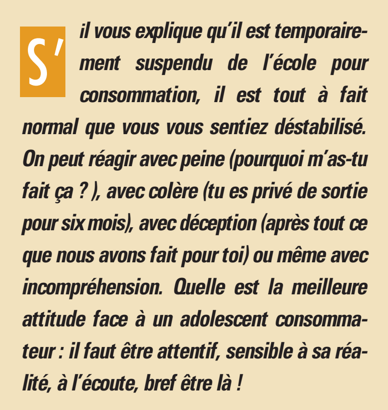
Quelques signes inquiétants :

La précocité de la consommation, les polyconsommations, la répétition de la consommation solitaire, les conduites d'excès (ivresses…), la consommation pour oublier un malaise. Il est important de différencier l'usage simple, l'usage à risque et la dépendance.

Il convient donc d'observer vos enfants, en prêtant attention à tous ces signaux, sans toutefois penser que ces signes sont forcément la résultante d'une consommation de drogues, mais en tout cas d'un mal-être dont vous devez discuter ensemble, sans suspicion ni crainte.







Comment puis-je l'aider ?

S'il vous explique qu'il est temporairement suspendu de l'école pour consommation, il est tout à fait normal que vous vous sentiez déstabilisé. On peut réagir avec peine (pourquoi m'as-tu fait ça ?), avec colère (tu es privé de sortie pour six mois), avec déception (après tout ce que nous avons fait pour toi) ou même avec incompréhension. Quelle est la meilleure attitude face à un adolescent consommateur : il faut être attentif, sensible à sa réalité, à l'écoute, bref être là !

- Soyez le plus authentique possible : faites coïncider ce que vous ressentez et ce que vous exprimez. Ne jouez pas au parent "cool" qui comprend tout alors que ça bouillonne intérieurement. N'essayez pas non plus de prendre un ton despotique alors que vous êtes habituellement conciliant. N'exprimez pas systématiquement une critique ou un jugement. Mais plutôt ce que vous ressentez. Dîtes "je" quand vous parlez de vos propres émotions.

- Respectez le rythme de votre enfant : quelquefois l'inquiétude amène l'enfant à se refermer sur lui-même et à ne plus communiquer. Favorisez un lieu, un moment propice à l'échange et vousverrez bien ce qui en émergera.

- N'hésitez pas à poser des questions si votre enfant se montre ouvert et désire discuter avec vous.





- N'hésitez-pas à prendre du recul si vous vous sentez dépassés par la situation : intervenir lorsqu'on n'est plus capable entraîne souvent des conséquences néfastes. Crier, frapper, promettre les pires punitions ou poser continuellement les mêmes questions, n'aide en rien, ni vous, ni votre enfant. Une pause de quelques minutes ou de quelques heures permet à chacun de se calmer et d'éviter un passage à l'acte agressif.

- Ecoutez-le. Faites l'effort de vous taire, de ne pas parler, cela créera un espace pour que votre enfant s'exprime et cela vous permettra d'être disponible pour ce qu'il a à vous dire.

- Soyez vigilant à ne pas lui couper la parole, évitez de l'interrompre.

Lorsque votre enfant, bébé, pleurait la nuit, vous étiez là pour le consoler, pour en prendre soin. Plus tard lorsqu'il est tombé pour la première fois de son vélo, vous étiez encore là pour panser ses genoux et l'encourager à recommencer. Lorsqu'il a vécu des conflits avec un de ses enseignants, vous étiez toujours là pour l'écouter et le soutenir. Voyez la consommation de votre enfant comme un problème de vie transitoire, qui mérite toute votre attention comme parent.







Quels soutiens puis-je trouver ?

Tous les adultes et les jeunes qui côtoient l'enfant à l'école, à la maison, dans le groupe d'amis, qui sont au courant de sa situation et qui sont préoccupés par son mieux-être sont vos alliés potentiels dans l'intervention. Il est souhaitable que votre enfant soit d'accord avec l'aide proposée. N'impliquez que les gens avec lesquels il est en accord ; évitez de dire à tout le monde que votre enfant consomme, cette stratégie pouvant entraîner un refroidissement notable dans vos relations avec lui.

"Où dois-je demander de l'aide ?"

Il est d'abord nécessaire de préciser pour qui on recherche de l'aide. Pour votre enfant qui vous en a fait la demande ? Pour votre enfant qui ne vous en a pas fait la demande ? Pour vous, comme parent, qui souhaitez être informé et guidé ? Pour vous, comme individu, qui avez perdu tout repère et qui êtes encore sous le choc nerveux qui a suivi la nouvelle ?

Quelques ressources

Le milieu de vie du jeune :

- Établir un dialogue avec les encadrants des milieux fréquentés par le jeune (missions locales, maisons des jeunes ...), les adolescents qui côtoient votre enfant, les clubs sportifs,

- Dans le milieu scolaire certains professionnels (infirmières scolaires, travailleurs sociaux) sont là pour le recevoir et l'aider à voir plus clair dans sa situation. Ils sont aussi disposés à le soutenir s'il souhaite des changements dans son style de vie. Ces professionnels peuvent également être un soutien aux parents qui en font la demande.

Des lieux spécialisés :

- Des centres d'addictologie offrent des services sur une base de volontariat aux adolescents et à leur entourage (individuel, groupe, rencontre familiale…), à des fréquences différentes.

- Dans certaines villes il existe des « maisons de l'adolescent » où vous pouvez prendre rendez-vous seuls et/ou avec le jeune, ou pour votre enfant seul.

Et bien sûr votre médecin traitant peut vous orienter, n'hésitez pas à lui en parler.







Les groupes d'entraide aux parents :

Ce sont des groupes de soutien qui permettent aux parents d'échanger sur la situation qu'ils vivent et sur des stratégies d'intervention.

Parmi les différents réseaux de parentalité existants, les REAAP (Réseau d'Ecoute d'Appui et d'Accompagnement des Parents) sont présents dans beaucoup de départements. Ils proposent des rencontres, un accompagnement et possèdent des sites internet très complets. Dans presque toutes les villes existent aussi des « cafés des parents », lieux conviviaux où se rencontrent des parents et des professionnels du monde social, éducatif.

Tous ces lieux proposent une écoute entre parents et entre parents et professionnels. En tant que parents vous serez confortés dans votre rôle qui reste primordial et vous trouverez bien des réponses à bien des interrogations face aux changements parfois brutaux de vos jeunes.

Quelques repères pour les parents :

- *N'oubliez pas vos amis. Ils sont des parents qui comme vous traversent les mêmes préocupations. Les fréquenter est rassurant.*
- *Rassurant pour vous : votre ado n'est pas si mal après tout, les autres aussi changent et se questionnent. Vous pouvez échanger d'égal à égal avec vos amis.*
- *Rassurant pour votre ado : ses copains aussi peuvent rencontrer des difficultés avec leurs parents, ils ne sont pas si "anormaux" que ça. Ces rencontres conviviales lui donnent un regard apaisé sur son devenir. On peut être adulte et avoir une vie sociale attrayante et amicale.*
- *Il peut vous être parfois difficile en tant que parent de dégringoler du piédestal sur lequel l'enfant vous avait mis. L'adolescent vous fait quitter cette relation entière et contrôlée que vous pouviez avoir avec ce qu'il était.*
- *Vous perdez une sorte de toute puissance, parfois c'est douloureux. Il faut en parler et savoir qu'en échange vous développez une relation plus épanouissante (moins contrôlée) avec un être qui est de vous mais pas à vous.*



Quelques notions de prévention
(valables du début à la fin de la vie)



L'information sur les produits et les conduites à risques (tableau p.18/ 20), permet surtout d'éviter de trop dramatiser mais seule elle ne suffit pas.

Ne vaut-il pas mieux savoir comment faire pour se sentir à l'aise en société parmi ses pairs, plutôt que de savoir comment tel produit nous rend malade ?

Dans ce but, l'Organisation Mondiale de la Santé propose de développer, dès la petite enfance, les dix "compétences" suivantes (facteurs de protections) :

> Savoir résoudre les problèmes

> Avoir une pensée créatrice

> Savoir communiquer efficacement

> Avoir conscience de soi

> Savoir gérer son stress

> Savoir prendre des décisions

> Avoir une pensée critique

> Etre habile dans les relations interpersonnelles

> Avoir de l'empathie pour les autres

> Savoir gérer ses émotions

L'acquisition de ces facteurs de protection sera facilitée par la confiance que vous avez en vous et envers vos enfants. Votre enfant comme tout être humain aspire à aller bien. Vous devez profiter de cette énergie pour l'accompagner.

En conclusion

Aimez votre enfant et montrez-le lui, écoutez-le, respectez-le, limitez-le dans ses excès.

Ayez confiance en lui, évitez de vous centrer seulement sur les produits.

Voyez votre enfant dans son ensemble, soyez clair et cohérent avec vous - même et avec votre conjoint.

Osez aborder les sujets difficiles, donnez à votre enfant le droit à l'erreur (il n'est pas parfait et c'est tant mieux).

Donnez vous le droit à l'erreur (vous n'êtes pas parfait non plus et c'est plutôt une chance).

Laissez de l'espace et du temps au changement. (N'oubliez pas l'aspect transitoire même si cela vous paraît long).

Substances psychoactives
Produits utilisés : effets et dangers

Ce document a été fourni par la Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie

Les dépresseurs

LES EFFETS RECHERCHÉS	LES PRODUITS	PRINCIPAUX EFFETS INDÉSIRABLES ET/OU NOCIFS
Détente Endormissement Détente Endormissement	Infusions (verveine, camomille, tilleul, etc.) Médicaments à base de plantes (phytothéra-pie)	Néant Néant
Détente, lutte contre l'angoisse et l'anxiété. Favoriser l'endormisse-ment. Lutter contre le réveil précoce	Tranquillisants anxioly-tiques (usage légal sur ordonnance médicale) Somnifères anxioly-tiques (usage légal sous ordonnance médicale)	Dépendance (++) sur longue période. Troubles de la mémoire (+), conséquences graves en cas de surdosage Utilisation possible de certaines substances à des fins criminelles (soumission, prostitution). Dépendance (++) sur longue période. Troubles de la mémoire (+), conséquences graves en cas de surdosage
Suppression de l'état de manque, pour conduire à l'abstinence	Méthadone*, subutex* Usage légal. Produit délivré exclusi-vement aux héroïno-manes sur prescription médicale	Dépendance (+++) « gérée médicalement » Rechutes à l'arrêt du traitement.
Détente, euphorie, endormissement, désinhi-bition Flash, diminution des tensions internes, plaisir orgasmique, « défonce » chez les toxicomanes	Alcool Dérivés de l'opium (morphine, héroïne, codéïne) et autres antalgiques	Dépendance (+++) Ivresse, nausées, vomisse-ments, maux de tête, fatigue, dépression, perte de vigilance et du contrôle de soi, comportements violents, neurotoxicité, toxicité hépatique, diges-tive (cirrhoses, cancers), risque pour le fœtus, coma éthylique, accident de sevrage (délirium tremens) Dépendance (+++) Risques liés au produit : amaigrissement, caries dentaires, overdose. Risques liés à l'in-jection sans précaution d'hygiène : seringues usagées, absence d'asepsie, abcès, infections pulmonaires, septicémie. Risques liés au partage des seringues non sté-riles : transmission de maladies infectieuses (hépatite B et C, virus du sida…). Désocialisation

Les stimulants

LES EFFETS RECHERCHÉS	LES PRODUITS	PRINCIPAUX EFFETS INDÉSIRABLES ET/OU NOCIFS
Stimulation physique et intellectuelle légère	Produits à base de caféine (café, thé, soda à base de cola)	Dépendance (+) Irritabilité, insomnie
Stimulation physique et intellectuelle légère Lutte contre la dépression	Nicotine du tabac Antidépresseurs	Dépendance (++) très forte liée à l'action directe et très rapide Toxicité pulmonaire (bronchite chronique, cancer du poumon) et cardio-vasculaire (aug-mentation de la pression artérielle, altération des artères), cancers Dépendance (++) Passage à l'acte. Dissimulation de troubles psychiques
Lutte contre la fatigue Excitation, stimulation, augmentation des sensa-tions, délires, « effet speed »	Amphétamines	Dépendance psychologique (+++) Risques de neurotoxicité irréversibles. Anxiété, dépres-sion à long terme. Manifestations physiques multiples parfois graves consécutives à l'état d'excitation, ex. troubles cardiaques, déshy-dratation. Risques de confusion mentale, d'accidents divers, d'accidents psychiatriques graves pour les plus fragiles
Forte stimulation psy-chique sentiment de puis-sance physique, sexuelle et intellectuelle, résis-tance à la fatigue (et à la douleur) Brièveté des effets, forte stimulation (id cocaïne)	Cocaïne Crack (dérivé de la cocaïne)	Dépendance psychologique rapide (++) Neurotoxicité. Irritabilité, insomnie. Détérioration des cloisons nasales. Accidents cardiaques, overdose, risques psychiatriques. Dépendance très rapide (++++) Agitation, agressivité, troubles du comportement (violent), troubles psychiatriques, accidents car-diaques, risque d'overdose

Les perturbateurs

LES EFFETS RECHERCHÉS	LES PRODUITS	PRINCIPAUX EFFETS INDÉSIRABLES ET/OU NOCIFS
Euphorie, détente ou parfois excitation, hallucinations, modification de la perception	Cannabis (marijuana ou haschich)	Possibilité de dépendance essentiellement psychologique (++) Plus forte en usage régulier (+++). Troubles de la mémoire déconcentration, ivresse, perte de la vigilance et de la motivation responsables d'échec scolaire. Aggravation des troubles psychiques ou psychiatriques chez des sujets vulnérables. Toxicité pulmonaire et cardio-vasculaire, pour les forts consommateurs (artérites, cancers) : cf. tabac
Hallucinations et intellectuelle légère	De nombreuses plantes et champignons « exotiques »	Dépendance (+ ou -) risques de confusion mentale
Délires	Belladone, datura	Dépendance (+ ou -) Risques de confusion mentale, d'accidents divers, d'accidents psychiatriques graves chez les plus fragiles
Hallucinations, délires	LSD Kétamine	Dépendance (+ ou -) Risques de confusion mentale (++), d'accidents psychiatriques graves chez les plus fragiles
Hallucinations Engourdissement	Solvants (éther, trichloréthylène, colle, solvants industriels)	Chutes, perte de connaissance. Troubles psychiques et neurotoxicité, notamment en cas d'association avec l'alcool
« Défonce », détente	GHB	Dépendance (+ ou -) Toxicité rénale, cardiaque et pulmonaire, troubles psychiatriques graves
Euphorie, détente		Altération de la conscience voire coma suivi d'une amnésie, d'où son appellation de « drogue du viol »

Attention ! De plus en plus d'usagers sont des poly-consommateurs, c'est-à-dire qu'ils vont mélanger un certain nombre de ces produits, ou les consommer de façon alternative ; l'un après l'autre. Ces pratiques augmentent les risques et rendent la prise en charge médicale encore plus difficile.

Quelques informations sur la règlementation actuelle



Les stupéfiants et la loi

- *La loi du 31 décembre 1970 interdit et pénalise l'usage illicite de toute substance classée comme stupéfiants.*
- *L'usage illicite de stupéfiants est un délit*
- *Le transport, la détention, l'offre, la cession, l'acquisition ou l'emploi illicite de stupéfiants sont également des délits*
- *Toute offre ou vente de stupéfiants est assimilée à du trafic, quelque soit la quantité ou la nature des relations entretenues avec les acheteurs (amis, entourage familial…).*

Sont aussi interdits par la loi

- *La provocation et l'incitation à l'usage ou au trafic de stupéfiants (utilisation de l'image d'une feuille de cannabis sur des vêtements, proposer un joint lors d'une soirée…)*
- *La production ou la fabrication de stupéfiants (la petite culture chez soi ou sur son balcon entre dans ce cadre)*
- *L'importation ou l'exportation de stupéfiants*

La loi du 5 mars 2007 relative à la prévention de la délinquance :

Face à la consommation importante de certains stupéfiants, notamment le cannabis, et à l'inadéquation entre la peine et l'infraction, de nouvelles sanctions judiciaires ont été créées tel le stage de sensibilisation aux dangers des stupéfiants. Il est également prévu de développer les injonctions thérapeutiques et les obligations de soin.

Loi et alcool

La production, la vente et l'usage des boissons alcoolisées sont réglementés. Afin de protéger les mineurs, une nouvelle loi interdit la vente ou l'offre de boissons alcoolisées aux moins de 18 ans.

Conduire sous l'influence de l'alcool et/ou des stupéfiants

La loi du 3 février 2003 « contre la violence routière » instaure de nouvelles dispositions réglementaires. Toute personne conduisant en ayant fait usage de stupéfiants encoure une peine.

Le dépistage est effectué par analyse d'urine ou test salivaire. Il doit être ensuite validé par une analyse sanguine.



Nouvelles réponses judiciaires

Infraction	Type	Amende (peine maximale)	Retrait de points	Suspension /annulation de permis (peine maximale)	Emprisonnement (peine maximale)
Conduite sous l'empire d'un état alcoolique (≥ 0,25 mg/l et < 0,4 mg/l d'air expiré ou ≥ 0,5 g/l et < 0,8 g/l dans le sang)	Contravention	AF* de 135 € minorée 90 € majorée 375 €	6	Suspension 3 ans	NON
Conduite sous l'empire d'un état alcoolique (≥ 0.4 mg/l d'air expiré ou ≥ 0.8 g/l dans le sang) ou en état d'ivresse ou refus de vérifications alcool	Délit	4500 €	6	Suspension 3 ans/ Annulation 3 ans	2 ans
Conduite après usage de stupéfiants ou refus de dépistage stupéfiants	Délit	4500 €	6	Suspension 3 ans/ Annulation 3 ans	2 ans
Conduite sous l'empire d'un état alcoolique et après usage de stupéfiants	Délit	9000 €	6	Suspension 3 ans/ annulation 3 ans	3 ans
Blessures involontaires avec ITT de 3 mois ou moins par conducteur, aggravées par deux circonstances ou plus (État alcoolique, usage de stupéfiants, excès de vitesse…)	Délit	75 000 €	6	10 ans	5 ans
Homicide involontaire après accident de la route aggravé par une circonstance (Ex : en état alcoolique ou après usage de stupéfiants)	Délit	100 000 €	6	10 ans (annulation de plein droit 10 ans)	10 ans



Pour être plus précis



DELINQUANCE : l'usage de drogue et la dépendance amènent l'usager de drogues à chercher sans cesse tel ou tel produit. Pour se procurer l'argent nécessaire à l'achat de ses produits, la revente, le vol, la prostitution… La consommation de substances psychoactives est un facteur majeur de délinquance routière. La délinquance est fortement liée à la consommation de substances psychoactives. Pour son obtention (vol, prostitution, racket, revente ou deal...) et à cause de leurs effets. Ces produits peuvent désinhiber et amener la personne à commettre des actes qu'elle n'aurait pas commis sans cette consommation (vol, meurtre, cambriolage, violences...)

DEPENALISATION : théorie juridique qui récuse l'intérêt d'une sanction pénale de telle ou telle catégorie d'actes délinquants. Elle a la faveur de nombreux médecins et juristes, concernant l'usage simple et privé de stupéfiants.

ILLICITE : terme qui qualifie certains produits dont la vente, la détention, l'usage sont interdits par la loi. Sont concernés les produits stupéfiants comme le cannabis, le LSD, la cocaïne, l'héroïne, …). Contraire = licite.

INJONCTION THERAPEUTIQUE : c'est une mesure de soins ou de surveillance médicale. Elle peut être prononcée notamment dans le cadre de l'alternative aux poursuites et à tous les stades de la procédure.

LICITE : terme qui qualifie certains produits dont la vente, la délivrance, la détention, l'usage sont autorisés par la loi (alcool, tabac, médicaments, solvants). Pour l'alcool, il existe des restrictions pour les mineurs.

LOI : la loi applicable en France découle de celle du 31 décembre 1970 relative aux mesures sanitaires de lutte contre la toxicomanie et la répression du trafic et de l'usage des substances vénéneuses. Elle a été réformée à plusieurs reprises depuis, spécialement sur le plan pénal (entrée en vigueur du nouveau code pénal) le 1 mars 1994. Cette Loi réprime toutes les infractions à la législation des stupéfiants, de la production à la consommation sans distinction entre les produits.
Le 3 février 2003 une nouvelle loi concernant la violence routière entre en vigueur et plus récemment la loi du 5 mars 2007 aménage de nouvelles dispositions pour les usagers (cf plus haut).



POUR EN SAVOIR PLUS

www.drogues.gouv.fr

Site officiel de la MILDT (Mission interministérielle de Lutte conte les Drogues et la Toxicimanie).

Informations sur l'actualité des nouveaux produits, sur les textes règlementaires et les possibilités d'aide.

www.drogues-dependances.fr

Site de la MILDT et de l'INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé) Vous y trouverez de l'information sur les différents produits, sur les possibilités d'aide.

www.tabac.gouv.fr

Site officiel sur le tabac.

www.tabac-info-service.fr

Site de l'INPES pour information générale sur le tabac, le soin et la prévention.

www.etatsgenerauxalcool.fr

Site sur l'alcool et les rencontres en région sur ce thème en 2006.

www.cannabisetconduite.fr

Site de la MILDT et de la sécurité routière .

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages

• *Jean Pascal Asailly, Jeunes en danger. Les Familles face aux conduites à risques. Edition Imago, 2007.*

• *Cipriani-Crauste Marie, Le bonheur d'être adolescent. Edition érès, 2005.*

• *Delagrave Michel. Ados, mode d'emploi. Edition de l'Hopital Sainte-Justine, 2005*

• *Duclos Germain, Laporte Danielle, Ross Jacques. L'estime de soi des adolescents. Edition de l'Hopital Sainte-Justine, 2002.*

• *Gaudet Etienne. Drogues et adolescence : réponses aux questions des parents. Edition de l'Hopital Sainte-Justine, 2002.*

• *Jeammet Philippe, Pour nos enfants, soyons adultes. Edition Odile Jacob, 2008.*

• *Jeammet Philippe, Réponses à vos questions sur l'adolescence. Nouvelle édition, Ed. Solar, 2007.*

• *Phare Enfants-parents. Difficile adolescence, signes et symptômes de mal-être. Edition Phare Enfants-Parents, 2002.*

• *Tartar-Goddet Edith. Savoir communiquer avec les adolescents. Edition Retz, 1999.*

Articles

• *Prévention des conduites addictives, guide d'intervention en milieu scolaire. DESCO-MILDT, Paris, octobre 2005.*

Document téléchargeable sur le site www.eduscol.education.fr/D0190/accueil.htm

• *Repères pour la prévention des conduites à risques. Bulletin Officiel de l'Education Nationale, de la Recherche et de la Technologie, MILDT/EN, Paris, novembre 1999, n°9.*

Document téléchargeable sur le site www.education.gouv.fr/bo/1999/hs9/default.htm



GLOSSAIRE



***ACCOUTUMANCE** : diminution progressive des effets pharmaco-dynamiques d'une drogue, incitant le sujet à augmenter les doses pour avoir le même effet.*

***ADDICTION** : terme employé pour signifier un état de dépendance extrême, étymologiquement "l'esclavage".*

***ALCOPOPS** : Alco pour alcool et pop pour soda en anglais. Boisson alcoolisée de fantaisie composée d'alcool éthylique d'origine agricole et de divers ingrédients comme le sucre, soda, eau. Il existe des alcopops à base de vin, de vin de fruit et de malt de bière. Tout comme les prémix (voir définiton) ils bénéficient d'un packaging accrocheur, insolent et festif étudié pour attirer les adolescents (voire les 10 /14 ans) et les adultes jeunes. En particulier la "clientèle" féminine. Le goût est très sucré, on ne sent pas le degré alcoolique, la boisson agréable à boire et joliement colorée. Le conditionnement en canette de 20 cl ou de 33cl voire plus. Ces boissons sont titrées de 5% à 8 % en volume d'alcool.*



***BANG** : moyen de consommer du cannabis en ayant des effets plus rapides et plus prononcés. Le bang est une bouteille, contenant de l'eau (parfois de l'alcool), dont sort un tuyau avec une "douille"au bout, dans laquelle est mis le cannabis, avec ou sans tabac. Synonyme de pipe à eau.*

***BAD-TRIP** : l'expression " bad trip " signifie, en anglais, mauvais voyage. Elle désigne un sentiment de malaise intense et de perte de contrôle de soi pouvant se transformer en véritable traumatisme et laisser un souvenir marquant : crise de panique, angoisse, sentiment de persécution. Des usagers, souvent peu habitués à l'usage de cannabis, appellent également " bad trip " les nausées qui peuvent survenir après la consommation.*



***CANNABIS** : le cannabis est une plante dont le principe actif est le THC (Tetra Hydro Cannabinol). Elle peut se consommer séchée (appelée aussi Beuh, Grass, Weed…), en résine (Hasch, Teuch, Teuchi, Boulette, Chichon…) ou en huile (l'huile de cannabis est beaucoup plus concentrée en principe actif). C'est une préparation obtenue à partir du cannabis et particulièrement concentrée en cannabinoïdes. Le cannabis est le produit illicite le plus largement consommé en France.*

CHICHA : voir définition de NARGUILÉ.

COCAÏNE : la cocaïne est un alcaloïde extrait de feuille de coca. Elle est généralement sniffée au moyen d'une paille. Synonymes : Coco, CC, C, schnouff, coke, neige...

CRACK : le crack est un mélange de cocaïne, de bicarbonate de soude et/ou d'ammoniaque, qui se présente sous forme de petits cailloux. Généralement fumé avec une pipe, le crack provoque des effets plus brefs et plus intenses que la cocaïne. Apparition d'une forte dépendance dès la première prise.

CIGARETTES BONBONS (AROMATISÉES) : parfumées à la fraise, chocolat, caramel… composition identique aux autres cigarettes mais étudiées pour attirer les plus jeunes. C'est un produit d'appel, pur marketing pour amener les moins de 15 ans au tabac.

CHAMPIGNONS HALLUCINOGÈNES : ils induisent des distorsions, des perceptions sensorielles, voire des hallucinations. La variété la plus connue est la famille des psylocybes qui comporte plus de quatre vingt variétés. Le principe actif essentiel est la psylocibine. Il s'agit d'un produit hallucinogène "naturel" mais les risques sont les mêmes que pour les hallucinogènes synthétiques comme le LSD. Tous les champignons hallucinogènes sont vénéneux et présentent un réel risque mortel. Ce produit est classé parmi les stupéfiants.

COMA ÉTHYLIQUE : coma provoqué par une alcoolisation massive. Jamais anodin, il demande une surveillance médicale. Peut être mortel.



DEALER : celui qui vend et échange illégalement de la drogue à des consommateurs et souvent pour financer sa propre toxicomanie.

DÉPENDANCE COMPORTEMENTALE : dépendance liée à l'habitude face aux situations de la vie quotidienne. Dans le cas du tabagisme, certains gestes sont liés à la prise d'une cigarette par une relation, apprise et régulièrement renforcée. Exemple : fumer après son café, fumer sur le trajet du retour…

DÉPENDANCE ÉMOTIONNELLE : dépendance engendrée par les émotions (surtout quand elles ne peuvent pas être librement exprimées). Exemple : la colère ou le stress génèrent souvent chez les fumeurs le désir du tabac.

DÉPENDANCE PHYSIQUE : dépendance engendrée par le produit lui-même dont le corps ne peut se passer sans éprouver un manque (notamment tabac, héroïne, crack, alcool).

DÉPENDANCE PSYCHIQUE : La privation d'un produit entraîne une sensation de malaise, d'angoisse allant parfois jusqu'à la dépression. Une fois qu'elle a cessé de consommer, la personne met du temps à s'adapter à une vie sans le produit. Cet arrêt bouleverse ses habitudes, laisse un vide et peut favoriser la réapparition d'un mal-être que la consommation visait à supprimer.

DT ou DELIRIUM TREMENS : phase ultime liée au sevrage d'alcool chez une personne très dépendante. Nécessite une hospitalisation ; peut être mortel sans soins adaptés.

DROGUE : toute substance qui, lorsqu'elle est absorbée par un organisme vivant, peut modifier une ou plusieurs de ses fonctions.



ECSTASY : l'ecstasy désigne un produit (généralement en forme de comprimé de couleur orné d'un motif ou d'un logo, mais aussi en gélule ou en poudre) comprenant "normalement" de la MDMA (Méthylène-dioxyméthamphétamine). Le contenu des comprimés est souvent incertain. L'ecstasy provoque souvent une sensation de bien-être, de plaisir, de forme physique mais peut entraîner également des sueurs, des nausées et surtout une deshydradation de l'organisme. Synonymes : Taz, X, E...

ESTIME DE SOI : liée au développement des facteurs de protection, c'est l'évaluation positive de soi-même, fondée sur la conscience de sa propre valeur et de son importance inaliénable en tant qu'être humain. Une personne qui s'estime se traite avec bienveillance et se sent digne d'être aimée et d'être heureuse. L'estime de soi est également fondée sur le sentiment de sécurité que donne la certitude de pouvoir utiliser son libre arbitre, ses capacités et ses facultés d'apprentissage pour faire face, de façon responsable et efficace, aux évènements et aux défis de la vie.



HALLUCINATION : perception visuelle, auditive, olfactive, sensorielle, alors que nul objet extérieur propre à exciter cette sensation n'est à portée de sens. Peut laisser un souvenir angoissant.

HASCHICH : résine fabriquée à partir des fleurs et feuilles de cannabis. Il se fume souvent mêlé à du tabac ou dans des pipes à eau.

HERBE : cannabis vendu sous sa forme séchée.

HEROÏNE : se présente sous forme de poudre extraite de la fleur de pavot. De couleur blanche, beige, grise ou brune selon sa provenance ou les produits de coupage utilisés. Synonymes : héro, cheval, blanche, brown, sugar.



JOINT : cigarette faite d'un mélange de tabac et de haschich que les fumeurs font circuler entre eux. Souvent en forme de cône ou stick (plus petit). Synonyme : pétard.





LSD : substance de synthèse, fabriquée à partir de l'acide lysergique, le LSD est caractérisée par une puissante action hallucinogène. Se présente le plus souvent sous forme de buvard portant un dessin, parfois d'une "micropointe" (ressemblant à un bout de mine de crayon) voire de liquide.



MANQUE : état de besoin de l'organisme qui réclame sa dose de produits, caractérisé par des symptômes psychologiques (agressivité, déprime), et physiques (douleurs, nausées, sueurs, tremblements…).

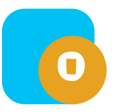
MÉDICAMENTS : lors d'insomnies où l'anxiété peut survenir, le réflexe du médicament qui permet de mieux dormir la nuit mais aussi de calmer l'angoisse. Attention à ne pas laisser à la portée des jeunes les médicaments prescrits aux adultes.



NARCOTIQUE : substance qui produit un engourdissement de la sensibilité pouvant aller jusqu'à l'anesthésie.

NEUROLEPTIQUE : substance médicamenteuse qui calme l'agitation et l'hyperactivité musculaire (tranquillisants). Médicaments utilisés en psychiatrie.

NARGUILÉ (NARGHILEH, NARGUILHÉ) : pipe à eau orientale. Actuellement c'est une porte d'entrée dans le tabagisme actif d'une manière apparemment inoffensive. Attraction pour le côté esthétique, bel objet de décoration, pour un aspect étudié de douceur, pour l'aspect convivial de fumer à plusieurs. La toxicité est plus forte que le tabac fumé en cigarette, la dépendance est la même.



OPIUM : suc résineux extrait des capsules du pavot. Fumé ou mangé, l'opium crée un état euphorique et entraîne rapidement l'accoutumance.

OVERDOSE : (de l'anglais : dose excessive).
1) Intoxication aiguë,
à l'issue parfois fatale, découlant de l'usage d'une substance psychoactive : le terme s'applique essentiellement aux intoxications par opiacés (héroïne, méthadone, etc.) ou par cocaïne (surtout pour le mode injectable pour l'héroïne ou la cocaïne) mais elle est possible avec les barbituriques ainsi que les médicaments, les solvants et l'alcool. Surdose lors d'une prise d'un produit auquel le corps n'est pas accoutumé, soit d'une reprise de consommation après un certain temps, soit à la suite d'une erreur, soit volontairement par un toxicomane à bout de course. Le surdosage entraîne un coma qui peut aboutir à la mort.
2) Par extension :
accident majeur résultant de la consommation d'une drogue.



PARANO : état désagréable chez une personne ayant consommé et qui se sent persécutée. Les consommateurs d'amphétamines ou d'héroïne sont souvent dans un état de méfiance, voire de persécution.

PAVOT : plante à fleur de la famille des opiacés dont dérivent tous les opiacés (héroïne, morphine, opium).

PETARD : cigarette de marijuana ou de haschich (tarpé en verlan). Synonyme : joint.

PIPE A EAU : Voir bang.

PLANTES HALLUCINOGÈNES : ces plantes sont consommées de manière trés marginales en France : il s'agit des plantes à mescaline , un cactus hallucinogène (Peyolt), de la Salva Divinorum des Solonacées (Datura, Belladone, Mandragore, etc), de Hagahusca, de l'Iboga. La plupart de ces plantes sont classées comme stupéfiants, leurs effets hallucinogènes sont souvent tres puissants et leur consommation peut être extrèmement dangereuse, voire mortelle.

POPPERS : les poppers sont des vasodilatateurs utilisés en médecine pour soigner certaines maladies cardiaques. Sniffés à des fins non médicales, leurs effets sont quasiment immédiats : brève bouffée vertigineuse et stimulante. L'usager ressent une sensation de vive chaleur interne et sa sensualité est exacerbée. Cet effet dure à peu près deux minutes.

PREMIX : boisson alcoolisée pré-mélangée avec de l'alcool, en général un spiritueux de marque, et mélangé avec un "mixer" élaboré spécifiquement pour cette boisson, un soda ou un jus de fruit. C'est en fait un cocktail prêt à l'emploi ou un long-drink pré-préparé. L'identité du spiritueux de départ est visuellement très apparente dans le packaging. Ces boissons comme les alcopops sont destinées à attirer les jeunes et en particulier les jeunes filles par leur aspect flashy, provoc et sirupeux qui masque le goût de l'alcool. Le sucre et le gaz carbonique rajoutés dans ses boissons favorisent une ivresse plus rapide sans avoir l'impression de consommer de l'alcool. Qualifiée de "fun", "fresh", "cool" par les ados, c'est un véritable piège très élaboré sur un plan marketing.

PRODUITS PSYCHOACTIFS : produits entraînant une modification de l'activité psychique.



SEVRAGE : désintoxication, privation progressive ou brutale d'une substance.

SNIFFER *: prendre un stupéfiant par voie nasale.*

SPACE CAKE *: gâteau au cannabis. Les effets psychoactifs du cannabis ingéré sont moins forts.*



TRANQUILLISANTS *: les tranquillisants ou anxiolytiques sont des médicaments prescrits par les médecins pour réduire l'anxiété de leurs patients. Les plus prescrits appartiennent à la famille des benzodiazépines. Les tranquillisants diminuent l'angoisse, les insomnies et la tension musculaire. Ils peuvent provoquer une dépendance.*

TOLÉRANCE *: adaptation de l'organisme à une drogue, qui oblige le consommateur à augmenter les doses afin d'obtenir un effet constant.*



USAGE SIMPLE *: toute conduite d'alcoolisation (ou prise de produits) ne posant pas de problème pour autant que la consommation reste en dessous des seuils définis par l'OMS et qu'elle soit prise en dehors de toute situation à risque. Nous précisons que cette définition est valable chez l'adulte dont le foie est prêt à éliminer l'alcool.*

USAGE À RISQUE *: toute conduite d'alcoolisation (prise de produits) susceptible d'induire des dommages d'ordre physique, psychique ou social à court, moyen et/ou long terme.*

NOTES



Document réalisé par le collectif REACTIM

Document réalisé par le collectif REACTIM. Ce collectif est composé de professionnels et d'associations agissant dans le champ des addictions sur le département du Morbihan. Ce document a été élaboré dans le cadre du programme morbihannais de prévention des addictions 2005-2008, avec le soutien de monsieur le Préfet du Morbihan, de la Direction Départementale des Affaires Sanitaires et Sociales et du Conseil Régional de Bretagne.



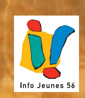




















agenceRéseaux – 02 97 37 77 77

